

COVID-19:

Инструкции по изоляции для лиц, заражённых COVID-19

Для получения наиболее актуальной информации посетите веб-страницу на английском языке по адресу ph.lacounty.gov/covidisolation. Для просмотра информации на другом языке нажмите «Translate» («Перевести») в верхнем левом углу страницы и выберите нужный язык.

Обзор

В округе Лос-Анджелес, если вы заражены COVID-19:

- 1 Самоизолируйтесь** (оставайтесь дома вдали от людей), и
- 2 Носите плотно прилегающую маску до окончания 10-го дня**, и
- 3 Сообщите своим близким контактам о том, что они подверглись воздействию вируса** и им следует выполнять [инструкции для близких контактов](#)

Вы считаетесь зараженным COVID-19, если вы имеете положительный результат теста на COVID-19 или ваш врач считает, что вы заражены COVID-19.



- Если вы отвечаете критериям для завершения изоляции после 5-го дня, вы можете прекратить носить маску при условии, что вы получили два отрицательных результата теста на COVID-19 подряд, и тесты были выполнены с интервалом по крайней мере в один день.
- LAC DPH *настоятельно рекомендует* получить отрицательный результат теста COVID-19, прежде чем завершать изоляцию в период с 6 по 10 день. Если вы сдаете анализ, предпочтительно использовать тесты на антиген (в том числе тесты для самостоятельного использования) с целью снижения риска получения ложного положительного результата.
- Если у вас сохраняется высокая температура, продолжайте соблюдать самоизоляцию до тех пор, пока не пройдет 24 часа с момента нормализации температуры. Если вы имеете иммунодефицит или переболели COVID-19 в тяжелой форме, проконсультируйтесь с врачом о том, когда вы сможете находиться рядом с другими людьми.

Если у вас есть вопросы, вы не имеете постоянного места жительства или вы не можете безопасно соблюдать изоляцию дома, позвоните в информационную службу по вопросам COVID по номеру 1-833-540-0473 (ежедневно с 8:00 до 20:30).

Самоизолируйтесь: оставайтесь дома и вдали от окружающих

Если вы заражены COVID-19, вам следует оставаться дома вдали от людей в течение не менее 5 дней. Вам следует самоизолировать, даже если вы не испытываете [симптомов](#) и/или вы были вакцинированы или перенесли инфекцию в прошлом. Выполняйте [инструкции по изоляции](#) ниже для защиты окружающих.

Счет дней:

- День 0 – первый день с симптомами.

COVID-19: Isolation Instructions for People with COVID-19

- Если вы не испытываете симптомов, день 0 – день сдачи первого анализа с положительным результатом. Если у вас разовьются симптомы, начните отсчет заново, приняв в качестве 0-го дня первый день с симптомами.

Завершение изоляции:

Вы можете завершить изоляцию после 5-го дня* (т. е. в период с 6 по 10 день), если:

- У вас отсутствовала высокая температура на протяжении как минимум 24 часов без использования жаропонижающих лекарств **И**
- У вас отсутствуют любые другие симптомы, или ваши текущие симптомы выражены слабо и улучшаются.

*Примечание: LAC DPH настоятельно рекомендует получить отрицательный результат теста COVID-19, прежде чем завершать изоляцию в период с 6 по 10 день. Если вы сдаете анализ, предпочтительно использовать тесты на антиген (в том числе тесты для самостоятельного использования) с целью снижения риска получения ложного положительного результата.

Если ваши симптомы COVID-19 не улучшаются, вам следует продолжать самоизоляцию до улучшения симптомов или до окончания 10-го дня.

Если у вас есть [заболевание/состояние](#), ослабляющее вашу иммунную систему, или если вы переболели COVID-19 в тяжелой форме в прошлом, вам может потребоваться оставаться дома больше 10 дней. Проконсультируйтесь с врачом о том, когда вы снова сможете находиться в окружении людей.

Если ваши симптомы COVID-19 вернулись или ухудшились после завершения самоизоляции, возможно вы столкнулись с [рецидивом COVID-19](#). Проведите тест на антиген. Если тест даст положительный результат, вам необходимо снова начать самоизоляцию с 0-го дня. Поговорите со своим врачом о своих симптомах или опасениях.

Носите плотно прилегающую маску

Во время изоляции вы должны носить плотно прилегающую маску, если вам необходимо находиться в одной комнате с другими людьми. Продолжайте носить плотно прилегающую маску в течение 10 дней при нахождении в окружении людей на открытом воздухе.*

* Если вы отвечаете критериям для завершения изоляции после 5-го дня, вы можете прекратить носить маску при условии, что вы получили два отрицательных результата теста на COVID-19 подряд, и тесты были выполнены с интервалом по крайней мере в один день.

Примечание: при возвращении на работу вы обязаны носить маску на рабочем месте в течение 10 полных дней после сдачи анализа с положительным результатом. Ознакомьтесь с [Общей таблицей о возвращении к работе \(для немедицинских учреждений\)](#).

Для получения информации о масках, обеспечивающих наилучшую защиту, см. ph.lacounty.gov/masks.

Сообщите своим близким контактам о том, что они подверглись воздействию вируса

Сообщите своим близким контактам, что они могут быть заражены. Им следует принимать меры для снижения риска распространения COVID-19, даже если они чувствуют себя хорошо или если они своевременно привились всеми необходимыми дозами вакцины. Меры включают в себя ношение маски, тестирование и отслеживание состояния своего здоровья. Предоставьте им инструкции, доступные на нескольких языках на веб-странице ph.lacounty.gov/covidcontacts.

Если вы заразились COVID-19 или заразили им других людей на работе или в школе, сообщите об этом на месте своей работы или учебы, чтобы другие люди могли принимать любые необходимые меры предосторожности, в том числе проходить рекомендуемое тестирование.

Определение термина «близкий контакт»

«Близким контактом» является любой человек, который находился с вами в одном и том же закрытом воздушном пространстве на протяжении не менее 15 минут в течение 24-часового периода, пока вы были заразны*.

Примеры закрытых воздушных пространств – это дома, комнаты ожидания, самолеты. Пример «не менее 15 минут» — это пребывание в одном и том же воздушном пространстве с человеком в течение 5 минут как минимум 3 раза за 24 часа.

*Вы считаетесь заразным (способным передавать COVID-19 окружающим) за 2 дня до первого появления у вас симптомов и вплоть до удовлетворения критериям для завершения самоизоляции. Если вы получили положительный результат теста на COVID-19, но у вас нет никаких симптомов, вы считаетесь заразным за 2 дня до сдачи теста и вплоть до окончания 5-го дня.

Инструкции по изоляции – защита окружающих

- **Оставайтесь дома, за исключением случаев получения медицинской помощи.**
 - Если вы вынуждены выйти из дома, чтобы получить необходимую медицинскую помощь, надевайте [плотно прилегающую маску](#).
 - Если вам нужна помощь в получении социальных услуг или предметов первой необходимости, таких как продукты питания и лекарства, позвоните по номеру 2-1-1.
- **Изолируйте себя от других людей в доме.**
 - Не принимайте посетителей без уважительной причины.
 - Носите маску, если вам нужно находиться в одной комнате с другими членами домохозяйства.
 - По возможности впускайте как можно больше свежего воздуха в свой дом. Открывайте окна (если это безопасно) и используйте вентиляторы, чтобы выдувать воздух наружу, или используйте очистители воздуха. Ознакомьтесь с [советами по снижению риска COVID-19 в помещениях](#) (флаер) Департамента общественного здравоохранения штата Калифорния и веб-страницу CDC «[Как улучшить вентиляцию в доме](#)» для получения дополнительной информации.
 - Если вам необходимо находиться в одной комнате с другими людьми, старайтесь держаться от них на расстоянии не менее 6 футов (2 метров). Особенно важно держаться на расстоянии от людей, которые подвержены [повышенному риску развития тяжелого заболевания](#).
- **Пользуйтесь отдельной ванной комнатой** или очищайте и дезинфицируйте после каждого использования поверхности общей ванной комнаты, к которым прикасаетесь.
- **Часто мойте руки с мылом, в течение не менее 20 секунд.**
 - Ознакомьтесь с веб-страницей [Когда и как мыть руки](#). Если вода и мыло недоступны, очищайте руки с помощью дезинфицирующего средства для рук с содержанием спирта не менее 60%.
- **Регулярно очищайте и дезинфицируйте все поверхности, к которым часто прикасаются (по меньшей мере ежедневно).**
 - Используйте бытовые чистящие и дезинфицирующие средства в виде спрея или влажных салфеток. Обязательно соблюдайте инструкции, указанные на упаковке.

Лечение COVID-19 и обращение за медицинской помощью

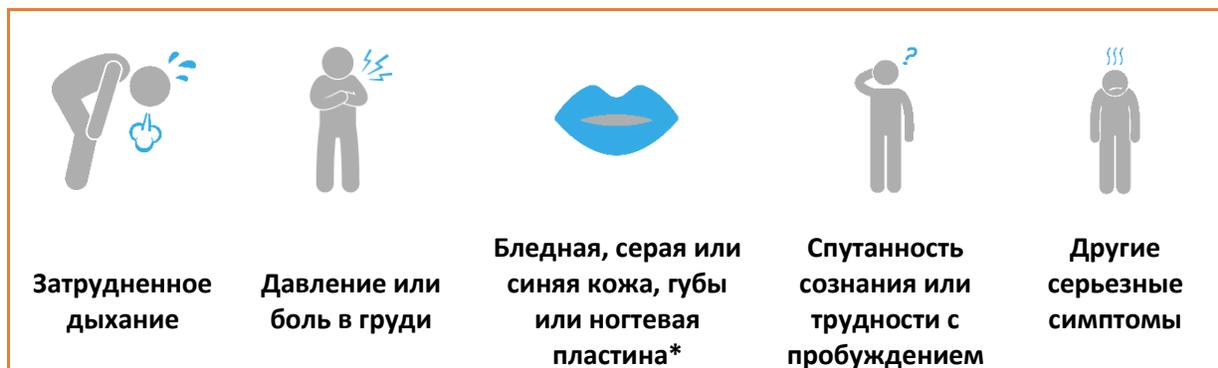
- Если вы испытываете симптомы, незамедлительно попросите о назначении курса лечения COVID-19, даже если ваши симптомы выражены слабо. Лечение может предотвратить развитие тяжелого заболевания. Многие взрослые лица и некоторые дети имеют право на получение бесплатных лекарственных препаратов, таких как Паксловид (Paxlovid). Прием пероральных препаратов необходимо начинать в

COVID-19: Isolation Instructions for People with COVID-19

течение 5 дней с момента появления симптомов, поэтому не откладывайте. Проконсультируйтесь со своим врачом или позвоните в Службу телемедицины общественного здравоохранения по телефону 1-833-540-0473 – линия доступна ежедневно с 8:00 до 20:30. Для получения дополнительной информации посетите ph.lacounty.gov/covidmedicines.

- Оставайтесь на связи со своим лечащим врачом и обращайтесь за медицинской помощью, если вы испытываете симптомы, которые беспокоят вас или ухудшаются. Если вам требуется помощь в поиске врача, звоните по номеру 211, доступному круглосуточно.
- Позвоните по номеру 911, если у вас или у ваших знакомых наблюдаются признаки неотложного состояния.

Признаки неотложного состояния



*в зависимости от типа кожи

Борьба со стрессом

- Если вам нужно поговорить с кем-то о вашем психическом здоровье, свяжитесь со своим врачом или позвоните на круглосуточную службу телефонной помощи Доступ-Центра Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес по номеру 1-800-854-7771.
- Местные ресурсы для решения проблем с психическим здоровьем и самочувствием доступны на веб-странице LAC DMH, [посвященной COVID-19](#), и на веб-странице 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health.
- Дополнительная информация, в том числе список горячих линий для кризисных ситуаций, доступна на веб-странице CDC [Борьба со стрессом](#). Жители округа Лос-Анджелес имеют бесплатный доступ к iPrevail.com, онлайн-ресурс по психическому здоровью на английском и испанском языках. Ресурс включает в себя общение с обученными наставниками по запросу, общественные группы поддержки, и самостоятельные занятия, целью которых является помощь с ежедневными факторами стресса.

Дополнительные ресурсы

- Веб-страница ph.lacounty.gov/media/coronavirus/ с описанием ресурсов, доступная на нескольких языках
- Веб-сайт [Департамента штата Калифорния по развитию занятости](#)
- Буклет [О правах рабочих в отношении безопасности в связи с COVID-19 в штате Калифорния](#)